Ano Letivo: 2026/2027
Refeição: Almoço
Mês: Novembro
Semana: 2ª Semana

09/11 - **SEGUNDA-FEIRA**

Sopa: Creme de abóbora e cenoura
Prato Geral: Pastéis de bacalhau[1,2,3,4,6,7,14] com arroz de cenoura
Prato Vegetariano: Falafel[8,12] com arroz de cenoura
Vegetais: Salada de alface, cenoura e tomate
Sobremesa: Fruta da época (Kiwi)

10/11 - **TERÇA-FEIRA**

Sopa: Sopa de espinafres
Prato Geral: Jardineira[12] de frango/peru
Prato Vegetariano: Jardineira[12] de legumes
Vegetais: Salada de alface, tomate e pimento
Sobremesa: Fruta da época (Laranja)

11/11 - **QUARTA-FEIRA**

Sopa: Sopa de grão e feijão-verde
Prato Geral: Pizza[1] colorida (tomate, queijo[7], cenoura, milho[12], espinafres, pimentos)
Prato Vegetariano: Pizza[1] colorida (tomate, "queijo vegan"[8], cenoura, milho[12], espinafres, pimentos)
Vegetais: Salada de alface, cenoura e agrião
Sobremesa: Fruta da época (Maçã)

12/11 - **QUINTA-FEIRA**

Sopa: Sopa de nabiças
Prato Geral: Bolonhesa de atum
Prato Vegetariano: Rancho[12] vegetariano
Vegetais: Salada de alface, tomate e cebola
Sobremesa: Fruta da época (Banana)

13/11 - **SEXTA-FEIRA**

Sopa: Creme de agrião
Prato Geral: Perna de porco assada com arroz
Prato Vegetariano: Almondegas de lentilhas[12] com arroz
Vegetais: Salada de cenoura, rúcula e tomate
Sobremesa: Fruta da época (Pera)

A ementa poderá sofrer alterações sempre que os critérios de qualidade assim o exijam ou por motivos imprevistos.
Opção vegetariana disponível por pedido! Solicite com 1 semana de antecedência na cantina.

A refeição contém ou pode conter os seguintes **alergénios** e os seus derivados:**1 -** Cereais que contêm glúten; **2 -** Crustáceos; **3 -** Ovos: **4 -** Peixes; **5 -** Amendoins; **6 -** Soja; **7-**Leite, **8 -** Frutos de casca rija; **9 -** Aipo; **10 -** Mostarda; **11 -** Sementes de sésamo; **12 -** Dióxido de enxofre e sulfitos; **13 -** Tremoço; **14-**Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nutricionista Inês Martinho Cardoso CP 5389N